

میں سینہ بیتیہ تنکل ہو جائیگا اور ہمارے ان ہی دین کے قہر سے بچا جائیگا

# علم النفس

ترجمہ

الحمد لله الذي جعل العلم نوراً والحق نوراً والحق نوراً والحق نوراً

سوال یہ ہے کہ ان تندرست اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے  
عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

تھیں یا نہ تھیں صوفی برہمنی سنگھ صاحب مصنف طالع  
برق حیات دوسرے دنیا، طبیعت، روحانی، فیزیکی وغیرہ  
حرب فرمائیں نیز ٹیڈنٹ کا خانہ صاحب ہمارے ایک دیو لاہور

# تہذیب

زندگی کا سب سے بڑا درس سانس ہے۔ مگر سانس ہی زندگی ہے۔ جب سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ بنی نوع انسان کی زندگی کا سانس سانس پر نہیں ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں رہ سکتے۔ بحیثیت پیدا ہوتے ہی ایک لمبا سانس کھینچتا ہے۔ اور اس وقت سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری سانس کھینچ کر شمع سحر کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیتہ بچے کے پہلے سانس سے لے کر بڑھ کر آخری سانس تک سانس کی آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی ہیبت۔ خوبصورتی اور دیراندازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور صحت پر حاوی ہو کر ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ سانس لینا۔ عمر۔ حرارت غریزی اور جسمانی ثبات کو بڑھاتا ہے۔ مختلف طریقوں سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماج گاہ بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریقے سے لیتے ہیں۔ اور مصنوعی وہ جو مودہ نسل کے لوگ اپنے پروردگار سے کہہ کر تہذیب سے

سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کہہ دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے  
سہنے۔ اور چلنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ جن کی  
نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو  
اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے +

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں  
میرتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ قدرتی طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ ہر  
میں بہت کم آدمی صحیح و قدرتی طریقے سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ  
ہے کہ لوگ پست غذا اور نحیف البدن ہو گئے ہیں مادہ اکثر مہلک امراض مثلاً  
سل و دق (متعلق بچھپڑ) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار  
جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح  
سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ  
بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیماری آدمی عجائبات  
سے سمجھا جائے گا +

امبول مغربی سے دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے  
کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات ماننی پڑتی ہے۔ کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں  
ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے کہ صرف صحت  
جسمانی کا دار و مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت تخیل  
بشاشت طبع سکون قلب۔ لفاست جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافظہ۔ عادات  
و خیالات حسنہ اور قوت روحانی علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی  
پاتے ہیں +

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ پھلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے  
والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت  
کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ  
حیات یا حرارت غریزی کو جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں جس عضو میں چاہیں  
جمع کر سکتے ہیں +

گوں ہوا سے پران حاصل کرتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے۔ کہ اگر خاص طریقہ سے جو احسان لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ ہیں بظاہر ہونے لگتی ہیں۔ سائنس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں۔ اور انتشار طبع۔ پریشانی۔ بے چینی خوف۔ غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دنیہ ان کے لئے کچھ بھی مشکل نہیں اس کا نام ہے علم النفس جس کی تحقیق کتنے بزرگ ہم نے یہاں بیان کی۔ نمبر لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

## مُصَنَّف

# پہلی واقفیت اعضائے نفس پر رحم متعلق

اعضاءِ نفس پچھڑے اور وہ نہ لیاں ہیں۔ جن کے ذریعہ سے ہوا پھیلے لوگوں میں پہنچتی ہے۔ پچھڑے دو ہیں۔ اور حلق سے لے کر تھام سینے کے پھیلے ہوئے۔ حلق سے لے کر ناف تک ایک نالی ہے جس کے بیچ میں دل درختوں کی طرح پچھڑے لگے گئے اور مسام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت نہایت لچکدار ہے۔ اور ایک باریک مضبوط غیلی کے ساتھ ہیں۔ اس غیلی کی ایک دیوار پچھڑوں سے چسپاں ہوتی ہے۔ اور دوسری سینہ کے اندر مضمر سے لگی ہوتی ہے اس میں سے ایک قسم کو رگوت خارج ہوتی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے سانس لینے وقت پچھڑوں کے ساتھ فہر اور پھیلنے میں تدارک پیدا نہیں ہوتی۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا ممتحنوں سے ہوتی ہوتی نیکو کس جاتی ہے



رگڑ کھنکھ گرم ہو جاتی ہے۔ اور دماغ سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوتی  
 پھپھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے  
 اور گردوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ  
 چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر تھوڑا سطح پر پھیلائے جاویں تو  
 چودہ ہزار فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پھپھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی  
 حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ  
 پھیلتا ہے تو سینہ اور پھپھڑوں کا خلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو  
 پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں  
 سینہ اور پھپھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پھپھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ وہ ران خون  
 کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ کعب جاننے خون دل کی حرکت سے  
 چلتا ہے۔ اور بار بار رگوں کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ  
 کر ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچاتا ہے۔ اور اس کے ہر حصہ کو دھڑکتا ہوا دھڑکا  
 مایوں اور رگوں کے ذریعہ سے دھڑکتا ہوا خون کی گڑا گڑھی دھڑکتا ہوا  
 پھپھڑوں میں کھینچ لیا جاتا ہے۔ رگوں کے ذریعہ سے دل سے  
 روانہ ہوتا ہے تو اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران  
 کو اپنے ساتھ لئے ہوئے جاتا ہے۔ لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے  
 ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور پتلا ہو کر لوٹتا ہے۔ گویا اگر رودادنی  
 کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو واپسی پر اس کے  
 عکس بد زور وکے پانی کی مانند جس وقت یہ غلیظ خون دل کی رگوں سے  
 پھپھڑوں میں پہنچتا ہے۔ تو ان کے دریا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر  
 اوپر آچکا ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ اس پر پانی سے ہم پھر پھپھڑوں کے حال لکھتے  
 ہیں۔ مگر یہ تذکرہ بالاسے گندے خون کی تقسیم ہو جانے کے بعد جب اس میں ہوا  
 ذریعہ سانس زہر پہنچتی ہے تو خون کی غدیروں سے نکلتی ہے۔ یہ مایہ انسانی  
 بل کی مانند باریک ہوتی ہیں راتا ہم خون ان کے اندر بھرا رہتا ہے اور اسی

لطیف کہ آکسین ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مانع نہیں ہوتا۔ آکسین خون سے مل جاتی ہے۔ یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جزیرہ ملاوہ رکاز بن کر جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسین کے ساتھ ملنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ گیس زہریلی ہوا پیدا ہوتی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسین ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ۔ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح پر آکسین سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے خانہ روچپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے پران تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح ہر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو من خون پچھڑوں کی نالیوں میں سے گزر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسین سے کسی کئی بار مستثر ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر پچھڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پے در پے ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے زائل نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پے در پے کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آدیاقتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ بچیک و پورا سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون مایہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و دھواں ہے اور اسی کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھلی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ ٹھیک سانس لینے والے ہیں مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دھکتے رہتے ہیں۔ بطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیالے ممبروں کو ٹھیک سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو گئی ہوگی۔

اگر پھیپھڑوں کی تازگی بیش کا مدد داتی ہے۔ خون کی پوری پوری مصلحت نہ ہوگی تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں بدستور موجود رہیگا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچے کہ ضرر پہنچا دی پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلظت ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی ہے۔ جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے حصے میں پہنچ کر ان کا رفرنہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۲۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا قوت معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے لئے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں تو مائتہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ مائتہ کی برستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے۔ جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے ملے اور اس پر اثر انداز ہو پھیپھڑوں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن کی جسم کے اندر پہنچا نا اس لئے بھی ضروری ہے حاصل یہ ہے کہ غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہو نا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے پھیپھڑوں پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہوگی پھیپھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ اور پھیپھڑوں کے کمزور ہو جانے سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہو گا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی ہے۔ اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی اجزاء کی مابیت بدلتے سے ایک حراست پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کو تیزات کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے +



# دوسری واقفیت

## نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فروے رو و حیات است  
چوں برے آید مفترج ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ علم ظاہری جسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کہنے کو ہیں۔ عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص سریدوں کو اس علم کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک جزو یعنی قوت کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے۔ پران ایک سذکرت لفظ ہے جس کے معنی ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت کے بیان کرنے سے ہے۔ یہی کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جن سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات اور جان کا متحرک جزو کہیں تو بے جان ہو گا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ جسے جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ذرہ کو لیجئے۔ ذرہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا متحرک جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کر لے والی۔ پران وہ قوت ہے

عز۔ مطلق ہے۔ جن ہر کل حرکت و حیات کا حصر ہے۔ اس فرد



جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور عرف ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں اور ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے اجزاء میں پیوست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدر قوی طبع بقید سے پران کی تقسیم ہو جانے پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے سزا سے میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اتصال قائم رہتا ہے اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملے رہتے ہیں۔ ایک صحیح علم مادہ قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر ہے۔ خواہ اس کا ظہور کائنات میں یا زمین یا آسمان یا ستارہ کی گردش میں یا جانداروں میں داخل اس کے ایک ایک جسم میں تمام مختلف صورتوں کی قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گھبراہٹ سے جان کا ظہور ہوتا ہے۔ یہی وہ قوت ہے جو ہر جسم کے لئے جذبہ میں موجود ہے۔ (۱۰۲) حیوانات ہوا میں ہے مگر ہوا انہیں کسے تھکاؤ کی وجہ سے ہوا میں کھینچ کر لے جاتی ہے۔ اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے ہوئے ہے۔ جسم اس کو اکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کاربانک ایسڈ کے ساتھ اگرچہ یہ نہ تو اکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو نکال کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مہیسی سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس لینے میں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے اپنے میں جذب کرتے ہیں۔ لیکن بالارادہ قاصد قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کی قوت کو کام

میں لا سکتے ہیں جس طرح بھی جسم کی جاتی ہے۔ ویسے ہی پران کو بھی کیا جا سکتا ہے  
بہت سی روحانی ترقیوں جو پہلے انسان کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پران کے  
علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

## بیشری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہیے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم اخفیس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے  
منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت و طاقت حاصل  
ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ منہ  
سے سانس لینے والوں کی تعداد نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس  
لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دایم، لمبے اور بے ہوش  
ہیں اور عموماً آواز دے گا۔ اس امر میں ہندو ماؤں کی نسبت وحشی ماؤں قریباً  
ہر شیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھا اور ناک سے  
سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے  
سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر ہندو  
یافثہ نامہ بھی ایسا ہی کریں تو نفس انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے  
سانس لینے میں بہت سے دباؤئی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت  
لوگ جو دن کو بدناما معلوم ہو نیسے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو  
منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ پتھر سے شتاب ہوا  
کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ دباؤئی امراض میں مبتلا  
ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ  
ایک جنگی جہاز میں چھپک کا مرض پھیل گیا۔ اور بہت سے اہل بیاندہ اس کا شکار ہو گئے  
مگر جو مرنے والے سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

مائنس لینے والا ایک بھی نہ ملا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نختھنوں میں خاص اہتمام ہے۔ جب مُنہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کانگہ گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ مُنہ سے پھپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا مُنہ کے ذریعہ سے پھپھڑوں میں پہنچے گی۔ وہ سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی مہلک ہے جیسے زندہ گی کے لئے زہر ہے۔

جو لوگ رات کو مُنہ کھولی کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے خلاف کارروائی کرتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بولتے ہیں۔ کہہ سکتا ہے کہ مُنہ اعضا و نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا۔ گرد و غبار اور بیماری کے کپڑے اس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ بخلاف اس کے نختھنوں کی نالیاں چونکہ پتلی اور بیدار ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ اور غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں اس لئے اس راہ سے بیماری کے کپڑے یا زہریلا مادہ پھپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نختھنوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جائے گی کیونکہ پتلے اور بیدار نختھنوں کے سرے پر ایک باریک چھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے ان کے ان کے مُنہ کھول کر نہیں سوتا انسانوں میں بھی خصوصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں جسکی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ مُنہ بند کر کے سوئینگے۔

ہو جب تک چھن کر صاف نہ ہو جائے۔ اندروانی اعضاء میں پہنچنے کے قابل نہ ہوگی۔ نختھنوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کھینچنے وقت پہنچ دار نختنوں کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے ناسج کرنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ نختنوں میں مہج سے زیادہ جمع ہوئے۔ یا مہج کس جھلی سے گذر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جاتے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو۔ تو قدرت چھینک کے ذریعہ اس کو نکال دیگی۔ جو ہوا پھپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب منظر اور بدر رو کے پانی میں۔ نختنوں کے اوزار سے واپس سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے سہ پھل کی کھلی کو۔ المختصر یہ کہ منہ جعد میں غذا پہنچانے کے لئے ہے اور ناک پھپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس دو طرفہ حرکت کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا بڑا تعلق ہے۔ ثانیاً علم النفس سے متعلق بہت سی شقیں جو ہم آئینہء قلب پر عکس ہوتی ہیں ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔ ہم اپنے مہجوں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ نختنوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت ڈالنی چاہئے۔ اور نیز اس کا تخیل رکھا جائے کہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے مہجوں کی سمجھ کہ نظر انداز کر دیا جائے۔

## چوتھی واقفیت پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی زبرد روائی ہے طالب علم کو چاہئے کہ اس سے ماہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس شقی پر کما حقہ عادی ہونے کے لئے وقت بہ نسبت اور استقلال کی



ضرورت ہے۔ پورے سانس سے یہ مراد نہیں کہ سانس لینے میں پھینچڑوں کو پورے طور پر ہوا سے چڑھایا جائے۔ بلکہ صرف اس قدر ضرورت ہے کہ معمولی سفار ہوا کی بھی کشید کی جائے تو اس کو پھینچڑوں کے تمام حصوں میں پھیل دیا جائے۔ جسم اور اس کے تمام اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کے لئے دن میں چند بار پورے سانس کی مشق کرنی چاہئے۔

مشق

سیدتہ کہ حال رہا تحقیق راء احمد نور اندر کو کہینو۔ پہلو  
پچھڑوں کا پچھڑا حصہ بھرد واسے کہوں کہ بھرو فی اعضاء رقیف  
دباؤ ڈالے گئے اور پھر قدر سے پھولیں بکھریں گی (۱۰۴۲) ۱۵۳۷۸۵۶  
کا بھرد واسے کہیں کہیں اور رقیف کو بھرد لگا کر اس کو کام میں لایا اور  
کا حصہ بھرد لگا کر اس کو کام میں لایا اور رقیف کو بھرد لگا کر اس کو کام میں لایا اور  
جب تم مشق کی آخری حالت میں پہنچ جاؤ گے تو شکم کا کچھ حصہ اندر کی پچھڑوں  
اور پچھڑوں سے پیچھے سے اوپر تک ہوا سے پُر ہو جائیں گے۔

اس مشق میں احتیاط لازم ہے کہ سانس لینے میں تین حرکتیں پتلیہ علیحدہ نہ کرنی ہونگی۔ بلکہ ہوا کی کثیف مسلسل ہوگی۔ اور سنیہ کا تمام غلاوبے ہر کے حجاب سے لے کر پیلوں تک ایک ہی حرکت کے ساتھ پھیلتا جائیگا۔ سانس ترک کر نہ سکیں چاہیگا۔ ایک مرتبہ کی کثیف کے ساتھ ہی مشق کی تینوں حالتوں کی تکمیل ہو جائے گی۔ ذرا سی ہمارت ورکار ہے۔ پھر دوسرے سانس کے پھرے میں نہ پالوہ سے زیادہ دو سینڈ کا عرصہ لگا کرے گا۔

مذکورہ بالا طریق سے جب پورا سانس اندر بھر جاوے تو اسے تھوڑے سے انتظار کے بعد  
چند سینکڑے تک روکے رہو۔ سانس کی تیز تر تفریق کے ساتھ ذرا دیر کے بعد اس  
طرح سے کہ سینہ کو کسی طاقت میں نہ رہے۔ دو حکم کو یاد رکھیو۔ اور یہ جیسے ہوا  
بہرے گا وہی سانس نہ رہے۔ اور پھر کوئی کھانسی نہ آوے۔ جسے کہ ہوا باہر

خارج ہو جائے۔ ترجمہ اور شکم کو طبعاً چھوڑ دو۔ کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہو جائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا چکنے کے بعد خود بخود ہونے لگیگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آجائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے پیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آہستہ کے سامنے کرنا چاہئے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہوگا۔ نہ سانس ٹھیننے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی ہڈیاں اٹھ جائیں گی۔ اور سر پہ پھپھڑے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی۔ جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تمہیں میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی۔ لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائے گی کہ اس کے چھوڑنے کو ہرگز جی نہ چاہے گا۔

## پانچویں واقعیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو خوراک ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصر لکھتے ہیں پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سس دوق سے محفوظ رہتا ہے پھپھڑوں میں پوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غیر برقی کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے جب کہ جسم میں حرارت

غریبی کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے نالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پائے تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ و تارکارہ کر دیں گے۔ برعکس اگر پھپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کر سکیں گے۔ پھپھڑوں کو مضبوط و طاقتور بنانے کے لئے سوائے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ٹاکڑ کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے آدمی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بکھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراخ ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی جبریز ہے ان کو چاہئے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھے آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ روہ کے ساتھ پورا سانس لو۔ آنا، ٹانا، جھم میں تازگی اور حرارت و دھوپ آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں ناپی ہو جاتا ہے ۴

دایمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر آکسیجن کم ہے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلاظتیں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے مدد و دیگر اعضائے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کر بیگی ضرورت ہوتی ہے۔ ہنس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت نامہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوتی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ تھکات بڑھے گی۔ چہرے پر بڑھری آجائے گی اور معدہ بیمار یوں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

## چھٹی واقفیت

ذیلی میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بینہ چلے آتے تھے۔  
 (۱) صفی سانس جس کی وجہ سے قوت برداشت جو ختم ہوا جوگیوں میں پائی جاتی ہے بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی پرورش اس صفی سانس پر ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۱۲) دوسرا مقوی سانس۔ (۱۳) خوش گوار سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پھپھروں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پھپھروں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعصاب نے نفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ داغہ بولیاں گویوں کے لئے جبکہ ان کے اعصاب نے نفس درست حالت میں ہیں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص نایزہ بخش ہے۔

## دراصفی سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو۔ دوسری حالت (چند لمحہ کے لئے اندر روکو۔ تیسری حالت) لبوں کو سکڑو۔ جیسے سیٹھی دینے کے واسطے کہ بے پروا ہو کر رہو۔



کو نہ پھلاؤ (چوتھی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو۔ پھر کھڑ جاؤ۔ بقیہ ہوا  
بدرستور پھری رکھو۔ دیکھو یہی حالت تھوڑی ہوا اور نکالو اسی طرح وقفہ دے دے  
کہ تمام ہوا خارج کر دو۔ یاد رکھو جب لمبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو  
خوب زور سے نکالو۔ تنگیں اور پٹھ مردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک  
قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا۔ تجربہ سے اس سانس کے جوہر نہیں  
ہے۔ جنب تنگ اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بناؤ۔ اس مشق کو جاری رکھو  
کیونکہ سانس کی ہر ذرہ تنفس کے غائے پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

## ۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سینے سے کھڑے ہو۔ دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو اور  
روکو (تیسری حالت) پیڑوں کے جھانک کر اس کی طرف پھلاؤ اور کھڑ رکھو۔ صرف  
اس قدر قوت دو کہ دو سینے کے درمیان میں ہوا چھٹی حالت) آہستہ آہستہ ہاتھوں کو  
شانوں کی طرف لاؤ اور پچوں جوں شانوں کے قریب آئے تو ہاتھوں کو شانوں کو  
اکڑاتے جاؤ۔ اور ان میں طاقت دے کر ہاتھوں کو شانوں کے قریب آئے تو ہاتھوں کو  
تک پہنچیں رگیں اکڑ گیا پھر زور دے کر سانس کو نکالو۔ (۱۹۹۲) ۱۹۹۲ ۱۹۹۲  
معنوں کی طرح کانٹے لگیں (چوتھی حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت  
میں لے آؤ۔ گھڑگوں کے ستاؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدرستور رہے پھر جب ہاتھوں  
کو دوبارہ شانوں کے پاس داپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح  
پر کئی بار کرو سانس برابر تر کا رہے۔ (پچھٹی حالت) سانس کو زور سے منہ  
کے راستے سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) نصفی سانس کی مشق کرو۔

اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں۔ حرارت  
غریبی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور غیر معمولی پھرتی پیدا  
ہوتی ہے۔ (دورین مشق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔) (۱) غائبی کا  
مہایت پھرتی سے شوق کی طرف کیچتا۔ (۲) پٹھوں کی رگوں کا ستاؤ دہرا پھرتی  
کا ہوا سے پورے طور پر بھر مانا۔

## ۳۔ خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کر۔۔۔ جتنی زیادہ دیر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔۔۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحوں کے لئے روکو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکال جانے دو۔ (چوتھی حالت) مصفی سانس لے کر پچھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پائل خارج اور دلکش ہونا صرف حلق پر ہی متوقف نہیں ہے۔ بلکہ حشر کی رنگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں اکثر فراخ سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے۔ اور تنگ سینہ والوں کی زوردار۔ یہاں ایک ٹھنپ بات قابلِ تجربہ ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیٹی بجائو۔ اور اپنے حشر کے کی اس حالت کا خوب غور سے سمجھنا کہ۔ (۱) کچھ بولویا گاؤ اور پھر سے کی بندنی کو بغور دیکھو۔ (۲) پھر سیٹی بجائو۔ لیکن اب۔ کی بار منہ کو بدستور رکھ کر گاتو دیکھو۔ پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جو گیتوں میں آواز کو ترقی دینے کا ہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے۔ کہ ان کی آواز غلامِ خوشگوار۔ صاف۔ آواز چرھاؤ میں پورے اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو نمبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بلکہ ورزش سمجھی کھیا کر کرنی چاہئے +

## ساتویں واقفیت پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے پچھڑوں کو تقویت ملتی اور حرارتِ غریزی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے +

## پہلی ورزش سانس کو روکنا یا جلوس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو۔  
(تیسری حالت) رو کو جب تک کہ با رام روک سکو (چوتھی حالت) منہ کھول کر  
زور سے خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) نصفی سانس لو۔

اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے  
مگر روز بروز کی مشق سے بتدریج ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرنے  
کے لئے گھڑی کو سانسے رکھ لیا کر دو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے  
نفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیم  
ل کر پھپھڑوں کے تمام خارجی ماوہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عفونت کو  
کو جو پھپھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے۔

## دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ماتھوں کو پہلوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت)  
ہنٹ آہستگی سے سانس کو کشید کر دو۔ اور کشید کرتے وقت سینہ کو انگلیوں  
کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھوکتے رہو۔ یہاں تک کہ سانس کی  
اند رگنجائش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو بتیلیوں  
سے دباؤ (چوتھی حالت) نصفی سانس لو۔

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی اور تازگی پہنچتی ہے جو  
لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھپھڑوں میں ہوا  
کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے بہت  
اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باکار بنانے اور تحریک دینے کے لئے پورا  
سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کار آمد ثابت  
ہوئی ہے لیکن اس کا یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہئے۔  
جب ورزش میں کام لیا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق سے بعض

اوقات میں چکر سامعوم ہوتے لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند کر کے ادھر ادھر ٹپو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کر دو۔

## تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ماتھوں کو پہلوؤں پر بغل کے نیچے کر کے پس قدر ممکن ہو اور اس طرح پر رکھو کہ انگوٹھے پشت کی طرف پٹیلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آجائیں۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو سکتے ہو کہ پانچویں حالت (معتدی سانس) تو اس ورزش میں جدا اعتدال سے تجاوز نہ کرنا چاہئے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے چوڑوں سے مل کر بنی ہیں۔ جوان کے پھیلنے و سکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ جب تک سانس لینے پٹیلیاں بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے سے بیٹھنے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوتے ہیں۔ پسلیاں اوزان کے بند کچھ سخت ہو جاتے ہیں۔ اس نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

## چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشا و کڑنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو (تیسری حالت) اتنے اگے سرکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا کر ماتھوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کر دو۔ جتنے کہ دو نو جانب پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کبھی پار ایسا کرو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو (ساتویں حالت) معتدی سانس لو۔ اکثر کام کرنے میں جب تک کہ بیٹھنے سے سینہ سکڑ جائے اس ورزش سے نہ صرف اسلی حالت پر آجائے گا۔ بلکہ کٹ وہ بھی ہوگا۔ مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا مناسب



ہے۔ زیادتی نہ کرنی چاہئے۔

## پانچویں ورزش دورانِ خون کو متحرک کرنا

دبید سے کھڑے ہو۔ (درمیری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لکڑی یا دبید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھانے جاؤ۔ سنے کہ انتہا کو پہنچ جائے (چوتھی حالت) گرفت کو بڑھا کر دو۔ دبید کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ۔ (چھٹی حالت) یہ ورزش بلا لکڑی یا دبید کے بھی کر سکتے ہیں۔ اس ورزش کو سانس کرنے سے ہے۔ قریبی لکڑی کا خیال کر کے اس کا ایک چھوٹا ٹکڑا چھو کر دوران کی حالت میں پھینک دوں۔ اس قریبی ٹکڑے کو پکڑ کر دیکھو کہ اس کا جذبہ کس قدر ہے۔ اس لئے سانس لینا کی سہولت سے اس کو پکڑ کر (دوسری حالت) ایسی حالت میں پورے سانس کے ساتھ اس ورزش کو کھا ہے گا ہے کرنا چاہئے۔

## آٹھویں واقفیت

### سات چھوٹی ورزشیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا۔ مگر ہیں ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے۔ مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگزر نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں۔

### پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ٹانھ پلوٹوں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پلوٹوں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ٹانھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ٹانھوں کو آرام سے پلوٹوں میں نیچے کی طرف آگے دو۔ اور اس حرکت میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لو۔

## دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پورائے کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ٹانھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیچھ کی سمت بڑھ سکیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکھا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفی سانس لو۔

## تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار پیچھے کی طرف مشدداً لے آؤ گے گھاؤ۔ پھر آگے کی طرف گھاؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفی سانس لو۔

## چوتھی ورزش

(۱) ٹانھوں کی پٹیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح کہ پیٹ اوپر آئیں اس سے منہ نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) پٹیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھتے بازوؤں کے بل جسم کو بجا رو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کرو۔ (۶) ایک مصفی سانس لو۔

## پانچویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ اور ناکھ کو دیوار پر ٹیک دو (۲) پورا سانس بھر کر روکو (۳) سینہ کو دیوار کی طرف جھکا کہ ملا دو۔ اس طرح پر کہ سانسے جسم کا دباؤ ناکھوں پر پڑے (۴) پھر لیکا لیکا پہلی حالت میں چلے جاؤ۔ چند بار اس مشق کو دوہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس بیکہ ختم کرو۔

## چھٹی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ناکھ کو مکر پر رکھ کر۔ مکر باہر کو نکال دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روکو۔ (۳) ناکھوں کو سخت اور سیدھی رکھ کر جھکا جیسے سجدہ کرتے ہیں۔ اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرتے جاؤ (۴) سیدھے ہو کر پورا سانس کھینچو۔ اور اس مشق کو کئی بار دوہراؤ (۵) مصفی سانس لے کر ختم کرو۔

## ساتویں مشق

(۱) سیدھے کھڑے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سانس کھینچو جیسے کسی نوشیدنی اور چیز کو سونگھتے ہیں۔ جب تک پھنکڑے بھرنے جائیں سانس کو باہر نہ نکالنے دو۔ (۳) چند لمبے لمبے روکو پھر ناکھوں کی راہ سے باہر نکال دو (۴) مصفی سانس کو۔

## نوویں واقفیت

### حرکت اور نفس منظم

کائنات عالم میں کسی شے کو سکون نہیں۔ ذرہ ناچیز سے لیکر آفتاب

تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیرِ تحت دنیا کا کام  
 چلتا ہے۔ قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو  
 جاتی ہیں۔ جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ اور ایک صورت  
 پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں تغیر شروع ہوتا ہے۔ پھر اس تغیر سے دوسری  
 صورتیں ظہور میں آتی ہیں۔ اور ان میں بھی تغیر ہوتا ہے۔ اور دیگر نئی صورتیں  
 پیدا ہوتی ہیں۔ غرض کہ یہ سلسلہ لا متناہی ہمیشہ جاری رہتا ہے کسی موت  
 کو ایک حالت سے قرار دے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ  
 حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے۔ جو مادہ اس  
 وقت جسم میں موجود ہے۔ چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہے گا۔  
 دوسری حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک  
 نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے۔ آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش  
 یا کائنات کے گرد چارہاڑے۔ چاند کا گھٹنا بڑھنا موسموں کی تبدیلی۔ پھولوں کا وقت  
 پھلنا۔ اور پرشے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے۔ جس طرح موجودہ  
 عالم کی تمام چیزیں اس کی مسلط ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔  
 علم النفس یا فنی کا حصہ بہت کچھ اسی "نظم" پر ہے۔ جسم کو اس کے مطابق  
 کر کے جوگی لوگ نہ انہ قدرت سے بہت سارے ان مذہب کر لیتے ہیں۔ اس کا  
 مفصل مثل ہم آئندہ بیان کریں گے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ  
 خود ارادی سے پھینچنے والی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے  
 تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ اور جب یہ حرکت یکساں ہو مساوی ہو جاتی  
 ہے۔ تو تمام جسم مادہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح ہر جسم کو فرمانبردار  
 کرنے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت  
 حیات پہنچانے اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ ممکن بات نہیں ہے۔ نفس  
 منطوق کا حامل بننے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے  
 خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے اسی کا نام کلیہ ہے مگر یہ دور سے  
 گفتگو کرنا۔ خیال کو منتقل کرنا۔ خیالی سے علاج کرنا۔ سمجھنا۔ ہنسنے۔ وغیرہ



علوم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی ششیں نفس منہوم  
کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں بالکمال جوگی بن سکتا ہے۔  
نفس منہوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ یوگی لوگ نظم کا  
شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نبض پر باقاعدہ گن کر نبض  
کی حرکتوں کو راجوئے الحقیقت دل کی دھڑکن سے ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ  
چھ وغیرہ شمار کر دے یہاں تک کہ یہ شمار دہن میں ایسا قائم ہو جائے کہ نبض پر  
ساتھ نہ رکھ کر بھی شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ تھوڑی شش سے  
یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً چھ حرکتوں میں سہولت کو کشید کر لیتا  
ہے۔ ستر شش سے حرکتوں کی گنتی لے کر ستر حرکتوں کو کشید کر لیتا ہے۔  
کہ نبض کی جتنی حرکات میں سانس کو بھر جاتا ہے اسے ہی میں تمام حرکتیں جانتے  
اور پھر اس سے نصف حرکات پر روکا جائے اور ایک چھ حرکتوں کی گنتی لے کر  
حرکات تک بٹھ کر دوسرے حکام کی گنتی لے کر ستر حرکتوں کی گنتی لے کر  
درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو چار سو ستائیس چھ حرکتوں پر اس پر اس کرے۔ کیونکہ  
بہت سی ورزشیں جو آئندہ لکھی جائیں گی یہ اس کی روح روان ہے۔

## مشق

(۱) آرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر و گردن ایک سیدھی  
رہیں۔ ماتحتوں کو بہ سہولیت گود میں رکھ لو (اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن  
پسیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق  
ہوا ہے۔ کہ اگر سینہ اند کو دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منہوم  
کا نایدہ پورا نہیں ہوتا) (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نبض تک کشید  
کر دو (۳) تین حرکات تک روکو (۴) چھ حرکات نبض میں آہستہ آہستہ خارج  
کر دو۔ (۵) انی حرکات بٹھ کر دوسرا سانس شروع کر دو۔ (۶) کسی بار اس  
مشق کو دوہراؤ۔ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ۔ (۷) جب ورزش ختم  
کرنے کا ارادہ ہو مہینے سانس لو۔ اس سے آرام دیگے اور کچھ سے صاف

ہو جائیں گے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشید و اخراج کی مدت ۱۵ حرکتات  
 نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکتات نفس کے بڑھانے  
 میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ مقصود صرف نفسم سے ہے طوالت سے نہیں  
 جس قدر نفسم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا  
 نہ ہو جائے کہ حرکتات نفسم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر  
 جاری رکھو۔

چند نکتے اور جو کہ طاقتور قلب کے لئے کا فتور جسم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے  
 عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہئے (۲) جسم انسان ایک لپ سے مشابہ  
 ہے۔ جس میں روح کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منکوم کے ساتھ قوت  
 خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس  
 متعلقہ علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ قوت ارادہ کو تقویت دینا  
 ہے اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تشریح نہ کریں گے۔

## دوسرے میں واقفیت

### تقسیم پران

شرش پر یا بستر پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ نفسم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو  
 جب نفسم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کشید نفس کے ساتھ خزانہ قدرت  
 میں سے بہت سا پرانا کشید کرے ہو اور اس کو ہوا کی نالیوں کے ذریعہ سے  
 (Soleus Plexus) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ خراج نفس کے  
 ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چوٹی سے لے کر ایڑی تک رگ رگ کو  
 تک پہنچا کر قوت دینا چاہئے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی  
 تصویر بناؤ۔ گویا پران جسم کے اندر چھ پڑوں کے ذریعہ سے داخل ہو کر  
 (Plexus) میں جمع ہوتا ہو پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں مائع اور ہڈیوں کی انگلیوں کی پوروں تک پہنچتا ہے۔ اس  
کارروائی میں بارود پر تیار کردہ دھبے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ خیالی تصویریں  
کا سنا تمام جسم سے جسمانی رگوں کو تازگی و تندرستی میں لائیں نہایت مفید  
ہے۔ اس کے ساتھ جسم میں راحت بھی محسوس ہوتی ہے۔ خاص کر اس حالت میں جسم  
میں کان پر کسی محسوس ہوتی ہو۔

## گیارہویں واقعیت

دیر کو دور کرنا

لٹ کر سنبھلے کمرے میں کرسی پر بیٹھ کر شروع کر دو۔ اور خیال  
باندھ کر پران کو داخلہ دروازے کے لئے کشید کر رہے ہو۔ جسے خارج کر دینے  
کی تو خیال کر دو کہ پران دروازے کی جگہ پر آ کر دو دروازوں کو قائم کرنا۔ اور رگوں  
کو قوت بخشتا ہے۔ دیکھو پران مقیم دروازے پر پہنچ کر اس کو کشید کر رہا ہے۔ اس  
کی مرتبہ جب اسے خارج کرنا شروع کر دے تو دیر میں بہت کچھ فائدہ ہو جائیگا یا اس  
خیال کو دل میں لے لے جوتے سے اس پران کو خارج کر دو۔ سات مرتبہ یہی  
مشق کر دو پھر نصف سانس کی سیڑھی پر آ کر اسے خارج کر دو۔ اس سے ایک  
دور نہ ہو جاتے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ: اگر دروازے کی جگہ مائع رکھ لو تو جلد ہی اثر ہوگا۔ اس صورت میں خیال  
کرنا ہو گا کہ انگلیوں کی پوروں کی راہ سے دروازے کو خارج کر رہے ہو۔

## بارہویں واقعیت

ایسا علاج

جسم کو بالکل صاف اور صحت مند کرنا۔ نفسی منظم لینا شروع کر دو۔ اور

خیال باندھو کہ بہت سا پران کیشہ کر رہے ہو پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہے آج  
ہمارے مرض کی طرف پیچ رہے ہو۔ اور اپنی قوت ارادی پر زور دیکھو اس  
کو کہ بیماری آنا غائب کران میں مذہب ہو جائے پھر جب ران خارج کرنے  
لگے تو یہ ارادہ رہے کہ اس میں کی جذب شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی  
خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں باخوبی کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر پھرا  
جاسکتا ہے جیسا کہ ہم اور لکھا کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مختصری کتاب  
میں ہر قسم کی بیماری کا بیان نہ کیا گیا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتلادیا ہے  
لیکن اس کے عامل ہونے اور حالت و مزاج کے موافق کچھ تبدیلی کرنے سے  
حیرت انگیز نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ وہ توں تا کہ طبعی مرض پر ہر قسم  
سلوک کیا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ گویا تمام مرض سے خفاں ہوا  
کے ذریعہ سے علیحدگی کو کمال کے ماترہ پائی جاتا ہے۔ یہ ترکیب ابھی ہے۔ یہ کہ  
بیم کا تصور ٹھیک ہو۔ اس کے کیشہ میں خیالی پیمپ کو اٹھانا اور خارج کر کے  
میں دبا جاتا ہے۔

## بیم بھویں واقفیت

### اور کا علاج

یہ بیان کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفصیل بیان نہیں  
کرتے۔ کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے، ہم صرف ذیل میں ایک  
اور طریقہ درج کریں گے۔ جس سے عامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے  
ہیں۔ خاص امور یہ ہے کہ نفس شکوم اور قوت ارادی سے بہت سا پران  
کیشہ کیا جاسکتا۔ اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع جمع ہو سکتا ہے  
پہلے تصور ایسا قوی بنانا ضروری ہے کہ پران کی آمد رفت جسم میں محسوس  
ہوئے لگے۔ گویا واقعی میں ایک قوت سائنس کے اخراج کے ساتھ تکرار سے

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔

### مشق

نفس منطوم لینا شروع کر دو۔ اور حسب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اسے  
 ہاتھوں کو نہایت آہستگی سے تیار کے جسم سے منسک کر دو۔ اور دل میں ہی خیال  
 رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر رہے ہو۔ یہ  
 تصور جبرائیل سے بیان تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ راج راج میں  
 ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ اور کتنا اور علاج کے فائدہ پر  
 ہاتھوں کا دھوؤ اور اٹھا پھا ہے ورنہ مباح و مرض کا اثر تم میں عموماً آئے۔  
 علاوہ انہی مشق کے بعد چند بار صغیر سائن لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے  
 وقت تصور کر دو کہ پران کی دھارا مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو  
 ذخیرہ قدرت سے ملا دو۔ اور جو پران کے گذر کے لئے درمیان فی واصل ہے رہو  
 ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے  
 کہ پران مریض کے جسم میں بسولیت پہنچا ہے اس دوران میں نفس کے  
 جسم کو بھی وقتاً فوقتاً دیکھتے رہو کہ ٹھیک سارے اور پران و نفس کے جسم  
 میں بلا رکاوٹ پہنچا رہے۔ ہاتھوں کو نلکے جسم پر رکھنا بہتر ہو گا۔ مریض کی  
 جسم کو کبھی کبھی نہایت آہستگی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ  
 مگر انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا رہیں۔ ٹیس نہیں۔ ازالہ امراض میں  
 خیالی حکم دینا بھی سودا کی ایک ذرا ہے۔ اس طرح پر کہ بد کلہ۔ یا قوت  
 پکڑو۔ جیسی موت ہو اور جو مناسب ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جانا ہے  
 ان ہدایت کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ بعد اپنی عقل سے بھی کام  
 لو۔ ہم نے عام طریقہ بتلا دیا ہے۔ اس سے سنگرادوں موافقہ ہو کام لے  
 سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر جدید و سادہ ہے مگر بے بڑے  
 کام کا۔ کیونکہ عالی اس سے اسی قدر کام لے سکتا ہے۔ جن قدر کہ بڑے  
 سیکڑے ہر مکان مختلف اجزاں پر نہایت پیچیدہ اور مشکل طریقوں سے کام

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منطوم کو بھی شامل کر لیا کریں  
تو ۹۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں +

## چودھویں واقفیت

### دور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پران دوسروں تک پہنچایا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ  
اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ علاج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے  
پاس درجہاں تک پہنچتا ہے۔ اور وہ غلامیں سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل  
ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ دور کے علاج میں لازمی ہے  
کہ معالج مریض کی خیالی تصویر اپنے سامنے قائم کر لے۔ یہ کاروائی قلبی اور  
معالج کی قوت تخیل پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر حال کو محسوس ہونے  
لگتا ہے کہ معمولی پاس ہی ہے۔ ٹھوڑی سی سستی سے یہ ناکہ حاصل ہو جاتا ہے  
کہ جب پاؤں کو تھیلے اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لاکر کھڑا کر دے۔ گویا  
مریض مجھ سے تمہارے دور ہے۔ یہ حالت ہو جائے مریض سے محال ہے  
یہ کہ کوہ میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے  
تمہیں صحت ہو گی۔ پھر خیال کنزوک گویا نفس منطوم کے اخراج کے ساتھ پران  
نقل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی سزا یا تمہارے سامنے  
ہو جو وہ اس خیال سے مریض پا رہے ہیں سے کتنے فاصلہ پر ہو پران غلام  
محیط میں سفر کر کے اپنے غلام اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں  
تندرست بنا دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی  
ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کر لیا جائے تو بہتر بھی نہیں۔ مریض کی اثر  
قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری قلبی قوت حاصل کرنے کے  
لئے تیار ہے اس میں فوری اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دینی ہے۔ اگر



ہم کو ہی وقت مقرر کر لیا جائے تو اس وقت مر لیں کو سناکت و سامن ہو کر اثر قبول کرنے پر آمادہ رہ سکا جائے یہی بخیر امداد کے دور کے علاج کا یوگیوں میں نام کیا ہے۔ اس طریق کے بخور ہی سی مس پر کم بڑے بڑے مشہور صاحبوں کی برائے کار و برائی کر سکے ہیں۔

## بزرگ خواب و افسانہ خیال کو منتقل کرنا

دور کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے خیال کو بھی منتقل کیا جاسکتا ہے۔ خیال جس کے پاس بجھا جائیگا وہ اسے محسوس کرے گا۔ مگر یہ یاد رہے کہ پورا خیال اچھے خیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے خیالات ہمیشہ مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی تھے بجا ہمارے راز سے کہ انہوں کا اثر تو بد و نیر ہو سکتا ہے۔ مگر بڑوں کا اچھیر نہیں ہونا اگر ہم پاس سے ہو کہ کوئی شخص ہماری محبت میں مبتلا ہو۔ بشرطیکہ ہم اسے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور ہماری نیت بھی پاک ہے تو ہماری خیال ضرور اس پر اثر ہوا نہ ہو گا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود غرضی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات ناپاک دل معمول پر خاکہ اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ اٹھا دو جند قوت کے ساتھ خاص حالت کے حامل پر حملہ آور ہو گئے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی قوت کا جائز استعمال کہنا کو باہمی کے ساتھ کہنا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک رکھو۔ پھر کم کو بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

## چند نکتے

(۱) اگر کو بھی بھولے سے بڑے خیالات کے آدمیوں کی محبت کا اتفاق

ہو جائے۔ اور طبیعت کو افعال محسوس ہو تو نفس منکوم چند بار یکہ پیران کو  
 جمع کرو۔ اور تصور سے اپنے گہ و روشنی کا ایک خیالی حلقہ بناؤ۔ اس کے  
 ذریعہ سے ہرے خیالات اور تراب جذبات کے اثر سے محفوظ رہ سکو گے۔  
 (۳) پیران کی کمی کو پورا کرنا اور تازگی حاصل کرنا۔ اگر یہ محسوس ہو کہ  
 حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ تو دیر جلد تھپا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ  
 ترکیب یہ ہے کہ اتنی پالتی لگا کہ اس طرح بیٹھا جاؤ کہ پاؤں کے تلے سے  
 آگیں میں لے رہیں۔ اور ان کی انگلیاں بھی اس طرح ناجون کی پتلیاں اور  
 انگلیوں کی پوریں بھی آگ میں لے رہیں۔ پھر چند منکوم تانس کو تازگی محسوس  
 ہوگی۔ اس طریقہ سے دور صفائیں جسم میں مسدود ہو جاتا ہے۔ اور پیران

فوری طور پر اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جائے تو اس کو  
 عداوت بننے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے سامنے بیٹھ کر پاؤں کی انگلیاں ملا  
 لو۔ اور اس کے ماتھے اپنے ماتھوں میں لو۔ پھر دونوں عامل و ممول منکوم تانس  
 میں۔ عامل خیال کرنے کہ پیران ہو ایں سے کش کر کے ممول کے جسم میں داخل  
 کر رہا ہوں۔ اور ممول جس کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ خیال کرے کہ  
 وہ پیران کو عامل کے جسم سے کش کر رہا ہے۔  
 احتیاط یہ مشق سے چھلے اس بات کا جاننا ممول کیلئے ضروری ہے  
 کہ وہ عامل کی طرف سے اپنی حالت کی کمی کو پورا کرنے لگے۔

اس کے خیالات لیے ہیں۔ کیونکہ میں میں اگر عامل کے خیالات اچھے نہ ہونگے  
 تو ممول پر بھی اس کے ہرے خیالات کا اثر ضرور پڑے گا۔ چاہے وہ عارضی  
 ہو یا دیر پا۔ مگر بڑا اثر ناسانی دور کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ ممول  
 طرف سے کہہ رہا ہوں تو دور صفائیں کو مسدود کرنے کا پھر چند منکوم تانس  
 سے کہہ رہا ہوں۔ تانس میں پیران داخل کرنا۔ پالتی پیران داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے  
 کہ پالتی میں پیران داخل کرنا۔ پالتی پیران داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے

منظوم نفس شہرہ کر دے اور دست راست کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے برتن میں  
 رکھا دو۔ مگر اس طرح آپ سے چھوٹیں نہیں یا سچ سے دس منٹ تک تصور کرو کہ  
 گویا محنت بخش بران کو پانی میں ڈال رہے ہو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی اور  
 لاغر منظر انقباضی پر اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ خصوصاً جبکہ علاج کرنے کا خیال بھی  
 ساتھ ہو۔

(۴۷) نفیس و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم پر ہی  
 نہیں بلکہ رواج و قلب پر بھی اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر نفس منظوم کا مشق

ہو۔ ان کا تصور قائم کر کے نفس منظوم کی مشق کرو۔ بے تکلیف یہ ہے۔ قوت  
 استدلال۔ ضبط و تحمل۔ بے کون قلب۔ ترقی یافتہ و کمالات پر تکلفات حاصل  
 ہو سکتی ہیں۔ اسی طریقہ پر عمل کرنا اسی وقت تصور کرنا اور نفس منظوم  
 کی مشق کرنے سے فائدہ بھی ہوگا۔ (۳۷۴) (۱۹۴۲)

اوصاف حمیدہ و خصال حسنہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں  
 درج کرتے ہیں۔ سیدھے بیٹھ کر لیٹ جاؤ۔ اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا  
 چھوڑ کر خیال کر لے لو کہ گویا وہ ایک بے جان شے ہے۔ ایسا کرنے سے  
 تمہارے جسم کو بہت آرام ہوگا۔ اور آہستہ آہستہ اس کے اندر

بہت سی خوبیاں اور برکتیں داخل ہوں گی۔ اس خیال پر بڑا زور دیا جاوے  
 کہ بہت ان صفات کو قبول کر رہی ہے۔ ہم ان اوصاف سے متصف ہو  
 رہے ہیں۔ نفس منظوم لیتے رہو۔ اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات  
 داخل ہوتی ہیں گی۔

(۴۸) جسمانی قوت بڑھ کر۔ قوت جسمانی بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے  
 جس سے صفات دماغی و قلبی مثلاً آہستہ آہستہ ہوا جاتا ہے۔ کٹ پر حاضر  
 پھر ان صفات کی صورت بدل سکتی ہے۔ اور جسم کی بہت  
 بھی جیلا کو بھی کا خیال ہوگا۔ وہ اس کے چہرے سے نظر درفتار سے  
 نشست و برخاست سے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا۔ کسی خاص قسم

جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے  
 نفس منکوم کے ساتھ تصور کر دے۔ ان کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہو  
 یہ طریق ہر ایک حصہ جسم کے لئے کافی ہے۔ ماحصلی یہ کہ صحت کا خیال بنانے  
 سے صحت ملتی ہے۔ یہ تصور فی کا خیال بنانے سے خوبصورتی۔ بیسارتمہا خیال  
 ہوگا۔ دیسے ہی بن جاؤ گے۔ نفس منکوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھ  
 کر اور پھر اس کا تصور قائم کر کے تم ہر ایک دلی خواہش کو ایشہ طیکہ اس میں خود غور  
 کی بوند میں پورا کر سکتے ہو۔

۱۰۔ خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات۔ شغل۔ خوف  
 غصہ۔ کد۔ نفرت۔ حسد۔ استقام و خیرہ قوت اور اہستہ تپ کے ساتھ نفس منکوم  
 بہت ہی آسانی سے دور کئے جاسکتے ہیں۔

## مرتبہ

نفس منکوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قائم کرو۔ اور حکم دو کر نکل۔  
 یہ حکم اخراج نفس کے وقت المہینان و مقبوطی کے ساتھ دینا چاہئے۔ اور تصور  
 کرنا چاہئے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا  
 کہ کے مصنفے سانس نو۔ اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے۔ مگر حکم دل سے اور  
 مضبوطی کے ساتھ سونا چاہئے۔

۱۱۔ قوت حیوانی کو بطریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک  
 ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعہ سے ہمارے بشارت قوت حیوانی سے  
 تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے۔ بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی خدمت  
 میں مایہ زدم نا با زیر طریقہ سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں خلق کرنا ہے  
 لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بخش پیدا کر کے ہم اس سے بھارتے  
 تخلیق کے اور کام بھی کئے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں  
 تو دو تین سو سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا خطا اٹھا سکتے ہیں  
 جوگی لوگ جب ذیل کی مشق پر عمل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات بہت بڑھتا ہے۔

جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات  
 پران یا قوت مقناطیس ہل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں  
 سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلنے میں۔ انسانی جسم میں سب زیادہ  
 پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا  
 ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے مختلف تہاں مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس  
 مادہ یا قوت کو عروج و کیر چاہے نفس پرستی میں نتائج کرو۔ چاہے تخلیق کے کام میں  
 لاؤ یا بالکل ضائع نہ کر دو۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھے۔ تمہا کیسے  
 کی بات ہے +

قوت حیوانی اگر کسی ذہنی قوت میں مشغول کر کے اسے جسم میں قوت کر لے  
 ہل ہے۔ نفس منطوق کے ساتھ یہ کارروائی باستانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہے  
 جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت  
 قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت  
 میں مشغول کرانے میں آسانی نہ ہوتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے:-  
 محض قوت کا خیال دل میں کرو۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور رکھو۔ اگر  
 کوشش کے باوجود بھی ایسے خیالات کو دور نہ کر سکو تو گھبراؤ نہیں۔ بلکہ خیال  
 کرو کہ ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی  
 قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ شست ہو کر لیٹ جاؤ۔ بارہ سے کھینچو  
 ہو جاؤ اور تصور یا ندھو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کش کر کے میں نے جو ہے  
 جو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع رہے گی۔  
 پھر نفس منطوق لینا شروع کرو۔ اور ہر کشیدہ جسم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو  
 اوپر کی طرف کش کر رہے ہو اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی منطوق  
 متاثر ہوئے نکل کر دماغ میں آ جائے۔ اگر نفس کا حکم جھجک ہو گیا ہے  
 اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت  
 کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور حصہ جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں  
 جانے کے لئے حکم دو۔ اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طرح

سے جسم کو بھی سڈول بدور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدہ دم کے ساتھ قوت کو اوپر کی طرف کشیدہ کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھی چاہا ہو بھیجا جائے اس کے لئے سے جہاں قوت پہنچانی ہوتی ہے۔ ضرور پہنچ جاتی ہے۔

یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو مٹی کہتے ہیں۔ کشیدہ نہیں ہوتا بلکہ لطیف پیران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی روح ہے۔ اس عشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھک رہے۔ تو تناسل قوت نہیں بلکہ ارادتا جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔ \*

یہ ورزش دماغ کے ہڈیاں یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے لئے آزمائش مفید ہے۔ البتہ مخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا پڑتا ہے یا محنت سے محنت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی حاصل کر سکتا ہے۔

سرمه‌های واقفیت

نفس روحانی

نفس متعلوم اور قوت ارادی سے صفات دریاغی و غلبی ہی حاصل نہیں ہوتے۔



بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یونگی لوگوں کا قول ہے کہ ہفتان میں بڑی بڑی قوتیں  
 سوچ رہی ہیں۔ جو بے گت مسیحیہ تھی ہیں۔ اور شدہ شدہ ترقی پونے پرنسور میں آئیں گے  
 لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں  
 کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قوتوں قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بنی نوع  
 ان کو حاصل ہو گئی۔ اس غرض کے لئے جس تہذیب و تمدن میں ان کی روح  
 رواں ہے نفس منکوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صفت نہیں  
 جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ  
 ایسے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے  
 ہم ذیل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

۱) علم الروح (روح) علم فحیہ طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے  
 بلکہ صبر اور استقلال کا ساتھ رکھنا چاہیے۔ اور اگر وہ بے اختیار ہو جائے  
 کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں آئے گا یہ ہم مخفی

(۱) علم الروح۔ انسان کو صلی انانیت علم و دماغ کا قیاس نہیں ہے۔ یہ  
 دماغ و دل پر۔ بلکہ وہ پائیدار ہے۔ اور وہ دماغی انانیت کے طور پر مشتمل  
 کرتی ہے۔ پھر صلی انانیت کیا ہے؟ اور ہم بتائیں صلی انانیت وہ ہے جس کو  
 انسان "میں" کہتا ہے۔ اور جس کا ظہور احدث میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں  
 یہ وہ قطرہ سے دریائے وحدت کا۔ جو ہمیشہ ایک سلسلہ حالت میں رہتا ہے۔  
 جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم مجھے سمجھی پھول کہ مجھی پھیل  
 نہ کہ کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی  
 کچھ تم ہو جس کا نام ہے۔ وہ ایک خارجی نظام ہے۔ (تمہارا) جس کو ایک متلیک  
 دن تمہیں چھوڑنا ہو گا۔ جس طرح پرتے کپڑے کو تار کہ چھوڑ دیتے ہیں  
 تم اگر چاہو تو وہ قوت حاصل کر سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری)  
 حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی  
 پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

زندہ رہو گے۔ یونگی لوگ اس قوت کو جس شئی سے حاصل کرتے ہیں اس کا سارا ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی یاں ہے۔ ہم عہدہ یہاں قلمبند کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب مہربان تائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز چھونکا جاسکتا ہے۔

۱۲) علم محیط یا مہال ذات باری۔ اگر ذات محیط ایک بے تہاہ سمندر ہے تو روح انسان اس کا ایک قطرہ جو ہر انسان سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر فی الحقیقت ہے اسی کا جزو انسان ہوتا ہے جو انسانی روحانیت میں حقیقی کتنا جاتا ہے اس کو اپنا حقیقی ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک جی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔

یونگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس متکلمہ و مستغرق مہال کہتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک شئی لکھنے پر ہی اکتفا کریں گے۔

۱۳) مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

پشت پر تکبیر لگا کر جسم کو بالکل ٹھہرا چھوڑ دو۔ نفس متکلمہ لینا شروع کرو۔ بعد ذات محیط سے جو تمہارا تعلق ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و توانائی تمہارے جسم میں آرہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ۔

اول ہر کثیف نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لامہایت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو اور میں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر باندہ کی محبت سے دل کو پُر کرو۔

دو بار ہو کہ جو فضل الہی تم پر ہے اور میں پر بھی مہر تصور کرو کہ نور ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

۱۲) نہایت ادب اور غلوں باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قائم کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اس کا دریا گئے نور جوش میں آ کر کہ تہااری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے۔ یا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر خیال کر دو کہ یہ نور تم سے نکل کر تمہارے چھاٹی پہن اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے عامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

## عام ہدایات

۱) ہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں ملے گی جو مدت کی دلال میں بطرح بھٹن کر روزانہ شت کے نام سے کانوں پرناکھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں اس لئے ان کو چاہئے کہ ان سے درگزریں ورنہ انجام اچھا نہ ہو گا۔

۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دوران مشق میں طبیعت کو ان خیالات پر قائم رکھیں۔ جن کا تصور جمانے کے لئے اوپر دکھا گیا ہے۔ کہ نسبت آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کہ پورا تصور قائم ہو جائے گا۔

۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت بار بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور دن ان سے جو سرور نہیں حاصل ہو سکا اس کے پھر میں آ کر معاملات دنیوی سے متفرق نہ ہونا۔ کیونکہ تعلقات دنیوی جو کیسے ہی ناگوار اور ظلمت طبع ہوں۔ تمہارے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے بلکہ رومانی سرور سے دنیاوی کمکیف و مصائب کا شکار نہ ہو۔ اور خیال کر دو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

۴) دراختیار کیا ہو کہوش کو باور افق الہی کو میسر ہو۔ خدا جلوا کل میا نوح ان کو باطمینان برکھو